Vegetaranoj el ĉiuj popoloj - unuiĝu !

vegetarano

VEGETARISMO
ETIKO
HIGIENO
EKONOMIO

Organo de T. E.V.A.

Tutmonda Esperanta

Vegetara Asocio

numero I.

Printempo 1960

no. 1/1960.

Eminenta homo

Albert Schweitzer, famkonata kiel filosofo, Teologo kaj kuracisto, atingis 15.1.1960, Sian 85-an naskiĝdaton, kiel filo de elzasa pastro. Estante 30 jaraĝa, li enskribiĝis al la universitato por studi medicinon. A. Schweitzer decidis iri al Afriko, kie li povu servi inter homoj, tute sen ia kuracista helpo, por praktike atesti kristanan disciplinon de amo al homo. Li konstruis - en la jaro 1924 - malsanulejon en la Afrika urbeto lambarena, kies gvidanto li ĝis nun ankorau estas. Per sia sindonema laboro inter la simplaj homoj de la nigra kontinento, li akiris admiron de la tuta mondo, kaj samtempe li ricevis - meritplene - la nobel - premion. Lia agado ne estas limigita, sole por la malsanulejo de Lambarena, la voĉo de A. Schweitzer sonas tra la tuta mondo. Ĉar li, kiu ekkonis la grandan homan mizeron kaj suferon, rajtas diri multon al la nuna generacio. Ĉia lia agado montradas servon al la homo, egale ĉu rilatas operacion en lia malsanulejo, konstruado de nova domo, helpo ce plantado au ia alia laboro sur la kampo. Li muzikas je orgeno, en simpla kapelo, au skribas filosofiajn traktadojn. La pacema homaro akceptis dankeme kaj entuziazme lian vervan proklamon kontrau atoma armigado, kio danĝerigas la pacon, kies senkompromisa defendanto li estas el la profundo de sia koro.
Al lia naskiĝjubileo, estus la plej bela donaco, se oni praktike sekvadus lian ekzemplon. Albert Schweitzer, la eminenta homo kaj filosofo vere tion plene meritas!

Esperantiĝis: Jnĝ. B, Molnar.

(El la ĉeha taggazeto,"Lidova Demokracie").

******

En nia epoko, kiam perforto vestita je mensogo, tiom timige sur la trono de l'mondo sidas, mi tamen restas konvinkita, ke Vero, Vero, Amo, Pacemo kaj bomkoreco superos ĉian perforton. Al ili apartenos la mondo, se nur sufiĉe da homoj, pensojn de amo, vero, pacemo - pure, forte kaj senĉese - pensados kaj vivados.

****** (Albert Schweizer)

Nomi sin Hindo, Bramino, Budhisto, Ortodoksa Hebreo au Kristano, kaj samtempe manĝadi viandaĵojn, estas neo de ĉio, kion la grandaj instruistoj predikas - Amon, Kompaton, Ahimsa. kaj fari al aliulo, kion vi dezirus ke oni faru tion al vi.

Fondita en 1914 - Januaro- Marto1960 - Nova serio no 11

Pro la Vivo   Por la Sano

V E G E T A R A N O

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (T.E.V.A.) kaj de Naturista Fako de S.A.T.

Dank'al la Internacia Lingvo ESPERANTO, la revuo "Vegetarano" celas faciligi la interŝanĝon de ideoj kaj spertoj pri VEGETARISMO kaj NATURISMO tra la tuta mondo. Ĝi informadas la Esperantistojn pri tiuj ismoj, kaj montradas al la naturistoj kaj vegetaranoj la rolon de la Internacia Lingvo por la progreso de ilia movado.

Eldonanto : Jehezkel Dorn, Vegetara Kolonio Amirim, Merom Ha'Galil, Israelo.

Kio estas "Vegetara vivado?"

La provoj de eksterstarantoj, speciale de medicinistoj, formuli al ni, kio estas vegetara vivado, estas tiom multnombraj, kaj la konfuzoj tiamaniere kauzataj en la publiko per vortoj de posedantoj de estimataj nomoj estas tiom grandaj, ke certe peMindas esplori ĝisfunde la supredIritan demandon. Ni devas postuli por ni la rajton decidi mem tiun en nia propra medio, kaj ĉiujn instruemajn formulojn de eksterstarantoj ni devas plej energie rifuzi. Ni mem kaj nia vegetara tradicio estas kompetentaj, sed ne tiuj "autoritatuloj" kiuj pretendas scii pli bone tion, kion ni rajtas fari au nefari en nia medio. Energie ni forpuŝas tiun ordone instruantan manieron, per kiu oni intencas klarigi al ni, kio estas la vegetarismo, En tiu ĉi okazo ni estas la kompetentuloj, kaj la "autoritatuloj" bonvolu akcepti nian instruon pri tio ĉi.

La nomo "Vegetarano" estas laŭtradicia, kaj ni ne povas forigi ĝin aŭ anstataŭi ĝin per pli taŭga esprimo ne malkonfesante la evolucion de nia movado. Tio estu dirata antaŭe por formeto de ĉiu ajn kritiko pri la vorto, kiun oni ofte provas ... ene kaj ekstere je miaj medioj. Ni bone konscias, ke ne ekzistas nomo, kiu tute korespondas al la ideo ligata al ĝi, ke ĉiu esprimo dum sia evolucio povas enpreni en sin flankajn signifojn kiuj ne troviĝas inter la limoj de l'origina nomo; sed tiu fakto ne donas al nila rajton deklari la nomon netaŭga aŭ forigi ĝin. Tute konsciante pri tio ĉi, ni do akceptas la nomon "Vegetarano" kiel tradician kaj nekritikeblan kaj rifuzas ĉiujn revoluciajn movadojn ribelantajn kontraŭ tiu ĉi nomo.

Por bone esplori la signifon de l'vorto "Vegetarano" kaj tiel la demandon mem, kio estas vegetara vivado, oni bezonas konojn pri antikvaj lingvoj, kiujn ekzemple la plej multaj medicinistoj posedas nur en malalta grado. Tial estas nekomprenebla por multaj, ke de unu vortradiko povas derivigi vortoj, en kiuj la ideo de l'radiko evoluciis laŭ tute malsimila direkto. De la latina verbo "vegeo" (esti vigla, fortika, nekaduka, bonfarta) venas du malsamaj vortoj, kiuj enhavas la radikon: "vegetus" (vegetarius) kaj "vegetabilis". La unua signifas: sana, nekaduka, fortika, vigla; la dua signifas; kreskaĵa (prenante la kreskaĵon kiel simbolon de vivforto en la naturo). Personoj, al kiuj mankas scio pri antikvaj lingvoj, ĉiam interkonfuzas tiujn malsamajn vortideojn: ili anstataŭas la unuan per la dua, kiu estas pli ĝenerale konata. Pro tio oni altrudas al la "Vegetarano" la kreskaĵan nutraĵon kiel tiun, kiun li pro sia nomo ekskluzive je ĉio alia devas manĝi, kaj pro tio oni riproĉas al li neobeemon al liaj principoj, se ne nepre li limigas sin al kreskaĵa nutraĵo. Tamen, la principo esprimata per la vorto "Vegetarano" tute ne aludas limigon al kreskaĵa nutraĵo, sed celas la uzadon de nur tiaj nutraj aŭ ĝuodonaj manĝaĵoj, kiuj garantias al la korpo sanon, fortikecon, nekadukemon kaj viglecon. Se ekzemple viando, alkoholo kaj tabako estus sanigaj kaj vere (ne nur ŝajne) plipotencigus la viglecon kaj la energion de l' korpo, ankaŭ ili estus "vegetaraj". Tiu, kiu nur kreskaĵan nutraĵon deklaras "vegetara", asertas per tio ke viando, ovoj lakto kaj fromaĝo ne estas boninfluaj por la saneco kaj vigleco. Do, la medicinistoj, kiuj tion diras, per tio senintence atestas la pli severan flankon de l' vegetarismo, la vegetabilisman*). Sed ni estas pli esploremaj kaj deklaras ankaŭ kelkajn vegetabilaĵojn malutilaj kaj vivdetruantaj aŭ almenaŭ vivmallongigantaj.

Jam pro tio la vortoj "Vegetarano" kaj "vegetabilisto" ne estas samsignifaj. Tiuj vegetarano kiuj evitas ankaŭ ovojn, lakton kaj laktaĵojn, ne faras tion tial, ke la vorto "vegetarano" devigas ilin al tio, sed aŭ pro etikaj motivoj aŭ pro tio, ke per observadoj ili kredas esti trovintaj, ke ankaŭ tiuj albumenozaj ekskrementoj de l'vivantaj bestoj kaj iliaj produktoj kiel nutraĵoj ne estas utilaj por la homa saneco. Evidente tiu ĉi vidmaniero riprezentas la estontan formon etike kaj higiene pli maturan de l'vegetarismo. La nutrigo per lakt - ov - kaj kreskaĵaj kiel transira formo estas subtenebla nur tiom longe, kiom la kulturo al la kamparo kaj al la ĝardenoj ankoraŭ ne evoluciis laŭ vegetaraj principaj. Sed tio estas nur flankaj rimarkoj. Tie ĉi ni devas esplori nur, kio laŭ lingva derivado ĝuste kaj prave estas "vegetara vivado", kaj nia esploro donas al ni neniun motivon por simple deklari "Vecataranon" "vegetabilisto".

Kiaj principoj devas esti reguldonaj pri la prosaneca nedanĝereco de iu aŭ alia nutraĵo kaj nutroreĝimo pri tio tute ne ekzistas interkonsento inter la vegetaranoj. Sed la manko de tia interkonsento neniel signifas malpacon; ĉar ĉiuj vegetaranoj sentas sin interligitaj per la konsciata serĉado al prosaneca perfekteco kaj plensufiĉeco de l' homa nutraĵo. Precize tiu konsciata celado al perfektiĝo al la homa nutraĵo diferenciĝas la vegetaranojn de aliaj homoj, kiuj senkonscie vivadas kaj manĝadas sen esploro tion, kio flatas ilian langon, al kio ili estas kutimigitaj de la plej frua infaneco aŭ kion laŭ sia plaĉo servadas al ili ilia patrino, aŭ ilia kuiristino. Estu jesate, ke por la dietsciencaj esploroj pri la valoro de l' vegetara vivmaniero estus pli simple kaj pli oportune paroli, rilate je tiu nomo, nur pri unu sola, firmlima nutroreĝimo; sed tia firma limo mankas, ĉar ĝi ne estas postulata de la ideo de l' vorto vegetarismo kaj ĝi ne povas esti altrudata per instruoj de medicinistoj, kiuj por si celadas simpligon al la dietsciencaj demandoj farataj al ili. Same, kiel la vorto "miksita manĝaĵo" lasas tre ampleksan larĝecon pri la kunmetado de l'manĝaĵoj, oni nek povas postuli de la vegetara manĝaĵo, ke ĝi laŭ firma dogmo limigu sin al unu sola firma nutraĵreĝimo nur pro la oportuneco de l' medicinistaj esplorantoj kaj por faciligi al ili la esploron al la multaj nutraĵoj, kiuj ĉiuj laŭ kutimo kaj logiko apartenas al la vegetara nutraĵo, sed kiuj

de la puninda medicina scienco dum tro longa tempo estis neaten-
tataj. Inter ili estas: la lakt-ov-kreskaĵ-nutraĵo, la kreskaĵ-
nutraĵo, la nekuirita nutraĵo ĝenerala, la nekuirita kreskaĵnut-
raĵo, la pan-fruktnutraĵo, la fruktnutraĵo kun kaj sen nuksoj
kaj multaj pliaj interaj kaj transiraj ŝtupoj, kiuj ĉiuj estas
esplorindaj, sed ne povas esti juĝataj lau unu sola vidpunkto
kaj kiuj en siaj multaj detalaj formoj povas esti konataj nur de
tiuj, kiuj dum sufiĉa tempo okupis sin pri la literaturo kaj la
praktika vivmaniero de l' vegetaranoj.

Ni do defini tive konstatu, ke la principo esprimata per la
vorto "Vegetarano" neniel postulas tion, ke oni deklaru la kres-
kaĵan nutraĵon la sola prava homa nutraĵo, sed tion, ke oni prenu
nur tian nutraĵon, kia konservas la 'orpon dum laueble longa tem-
po lau ebleco plej freŝa, fortika, vigla kaj energia. Sed eĉ al
tiu ĉi principo ni ne restis gluitaj: ĉar ni ne ligis nin al vorto.
La vorto estas senenhava, se ĝi ne sufiĉas garantii al la homo la
korpan sanecon, sed ke ankau ĝia spirito kaj ĝia animo bezonas
prosanecan flegadon. Transpasante de la kondiĉoj por la prava kor-
pa nutrigo, ni prenis la kutimon esplori ĝenerale la vivkondiĉojn
de l' homo kaj kontentigi ilin en la interna kaj en la ekstera
vivo. Farante tion, ni samtempe akcentigis la intiman kunligitecon
en kiu staras la korpa kaj la spitita vivado, kaj kiu neapartigeb-
ligas tiujn du vivfunkciojn. Jen la punkto, kie komencigas la
vegetara sistemo: regardi la vivon kaj la universon. La ŝajne pur
guema materialismo, kiu estas esprimata per la serĉado al perfek-
tigo kaj purigo al la nutraĵo de l' korpo, fariĝas idealismo, se
ni rigardas ĝin kiel la nur eksteran esprimon de tiu celado, kiu
volas akordigi la korpon kaj la animon. Jen la morala pliprofundi-
go de la vegetaraj principoj, kiu ĝustatempe komenciĝas je la kor-
pa nutrado por poste alveni ce la flegado de l' anima vivo, tiama-
niere, ke tiu ĉi lasta fariĝas supera kaj konsideras la zorgon
al la korpo nur kiel tute kompreneblan flankan kondeĉon. Ni firme
subtenas la donvinkon, ke malakordo inter korpa kaj anima dieto ne
devas ekzisti kaj ke nur tiu guas plenan akordon de sia ekstera
kaj sia interna vivado, ĉe kiu neniam montriĝas malkonsento inter
tiuj du vivfunkcioj. Ekzemple, kio ĝenas la korpan bonfarton, kiel
la viandmanĝado, tio devas renversi ankau la animan ekvilibron, la
moralecon. La perforta uzurpo kiun la viandmanĝanto faras al la
rajto al ekzisto de niaj alte evoluciintaj kunvivantaĵoj, de l'
bestoj, tiu uzurpo ne povas esti morala; ĉar ĝi ne estas launa-
tura. Ofendo al la rajto de l' besto kaj malutilo al la homa korpo
kuniĝas en la viandmanĝado. Kiel la vegetara literaturo detale

montras al ni, la viandmanĝado samtempe ĝenas la homan
sociordon kaj ĝian evolucion al io pli alta. Mallonge,
malutilo okazas al la homo lau ĉiu vidpunkto, se ĝi nutri-
ĝas per viando kaj konservas tiun nutromanieron.

"Do, la konsciata plenumo de nia vivo," diras Eduard
Baltzer, "rilatas al la tuta homo, ne nur al la manĝado kaj
trinkado. Car, kian ajn ideon oni havas pri la homa naturo:
ke la korpo, la sento kaj la spirito staras en interdepen-
daj, tre intimaj, preciprokaj rilatoj, tion ĉiu konfesas.
Eĉ tiu do, kiu ne havas la konvinkon pri la unu tutedo de
l' homa naturo, tamen, ec diferencigante dietregulojn por
la vivo de l'korpo, de l' animo kaj de l' animo kaj de l'
spirito, konfesos la reciprokan influon de tiuj funkcioj.
La vegetarismo au la arto de l' lauracia vivado estas tiu
ĉi praktike plenumata dieto triobla".

Tiu ĉi pli alta vegetara vidmaniero vidigas denove al
ni, kie kuŝas la regulo, kiu difinas nian korpnutrajon kiel
samtempe spiritedukan nutraĵon. Ĉi vidigas al ni, kiuj vivas
plene je interakordigo de ĉiuj vivsentoj kaj vivfunkcioj
nur tiam, kiam ni akordiĝas al ili. La nevegetara vivado
estas karakterizata per tio, ke la homo nek konas nek ser-
ĉas regulon, por aranĝi sian vivmanieron kaj igi ĝin inter-
ne kaj ekstere, korpe kaj morale akordiganta. Sed la vege-
tara vivado konsistas el tio, ke ĝi konas tian regulon au
almenau fervore klopodas por trovi ĝin. Tiu regulo estas
simple la homa naturo. La celo de l' vegetarano do estas
esplori la naturon de l' homo kaj vivi lau tiu ĉi naturo
ĝia. El tio rezultiĝis kutimdiro ofte maltrafa kaj supraĵe
komprenata. Tamen, nenio estas pli kontentiga por la homo
ol serioze esplori tiun demandon, kiel ĝi vere ĝisfunde
komprenas sian naturon kaj povas vivi lau ĝi. Lau tiu ĉi di-
rekto ni, vegetaranoj jam faris tute estimindan penslaboron
kaj tiamaniere allumigis mondon, pri kiu eksterstarantoj ne
povas havi ideon. Sed ni ne estas tiom arogantaj, ke ni aser-
tas, ke ni jam ĝisfunde esploris la homan naturon. Kun kor-
soleneco kaj modesteco ni dediĉas nin al tiu ĉi alta tasko.
Sed tion ni ne povus fari, se ni trankviliĝus per la penso,
ke tiu ĉi fako jam estas plene elesplorita, ke la penslabo-
ro estas jam finita. Alimaniere ni vere estus tio, kion niaj
kontraŭuloj kelkfoje riproĉas al ni: Dogmoadorantoj. Ne pre-
tajn dogmojn donas la vegetarismo, sed taskojn ĝi donas al
ni, por kies solvigo ni ĉiuj devas kunlabori. Sen tiu celado,

sen tiu kunlaborado de ĉiu ĉenero nia vivado estus senenhava kaj dezerta: ne ekzistus la vivbatalo, kiun ni ja bezonas por konservi niajn artikojn fleksablaj, nian penskapablon vigla. La posedo de l' vero ankorau neniun daure falicigis, sed la sento, ke ni estas kapablaj kaj sur la prava vojo por serci gin, tion faras.

Fine, ni resumifu, kion tiuj ci konsideroj instruis al ni por la respondo al la demando per la titolo farita. Vegetara vivado signifas serci gisfunde, esplori cion, kio korespondas al nia korpa kaj spirita naturo, kio al gi utilas kaj gin plopotencigas. Vegarara vivado signifas plue fari cion, kio lau nia propra sperto kaj lau la bone kolektitaj kaj kriblitaj spertoj de niaj kunhomoj korespondas al nia korpa kaj spirita naturo. Kaj fine; Vegetara vivado sifnifas eviti cion, kio korpe, spirite kaj morale estas malutila al ni mem kaj al tiuj, kiuj vivis antau ni. Por tiu ci grandampleksa ekkono ni bezonas kaj ĝoje akceptas la helpilojn de l' spertaso kaj de l' scienco, kaj neniu ajn scias sati pli alte kaj utiligi pli multe la veran sciencon, verajn elspertadajn instruojn ol ni vegetaranoj, laudire malsatantoj de l' scienco. Precize pro tio, ke ni konsideras la vivon arto, arto, kiu des plie altigas ju plie gi akordigas al la vera naturo, precize pro tio ni devas ekzameni nian tiucelan helpilon, la sciencon, per la severe kriblanta recio, kiu instruas al ni diferencigi inter la vero kaj la falso.

D-ro med. SELSS,

Esperantigis: Oskar Bunemann

****

*) La tradukinto estus satinta uzi la vortojn "vegatajo" kaj "vegetajismon", sed tion ne faris pro la jam ekzistanta verbo "vegeti# Germane: vegetieran, France: vegeter, Angle: vegetate K.t.p.: sajnas tamen al li, ke estus eble pli bone konservi la latinan radikon, ĉar la senco de "vegeti" estas pli malfrua signifo de l' verbo "vegeti".

****

Vegetarismo estas progresa paŝo al homa perfektiĝo, dum la viandmanĝado estas paŝo peturne al la ĝnnglo.

****

Principaro de la Usona Vegetara Partio

1. Ni kredas je universala frateco, bazita sur la principo ke ni ĉiuj devenas de la sama fizika kaj spirita origino, kaj en la sancelebla vero, ke la Naturo rekonas neniajn limojn naciecajn en la sfero de la homa speco.

*** ***

2. Ni staras por la metodoj de la naturkuracado, daj dontrauas la serumterapion, vakcinadon kaj la arefaritan imunnadon. Tial ni klopodas atingi la aprobon de ĉiuj sendrogaj skoloj kaj ni kontrauas ĉiujn statajn limigojn, kiuj donas monopolon al unu skolo, ekskluzivante la aliajn.

***

3. Ni kredas je la laŭnatura agrikulturo, ĉar ni estas konvinkitaj ke ĥemia fertilizado de la tero per venenigaj substancoj, havas - neevitebla - detruigan influon sur la sanstato de tiuj, kiuj uzas la legomojn kaj fruktojn kultitajn je tiuĉi maniero, en kiu - verŝajne - kuŝas la kialo de tiom multe dis vastigataj malsanoj, konstante kreskantaj malgrau la senfina eksperimentado kaj esplorado flanke la medicinistoj.

***

4. Ni rekomendas kaj subtenas la arbarigadon kaj la ĝustan konservadon de la naturaj rimedoj.

***

5. Ni strebas al certigo de l' bonstato de la infanoj, ĉar ni havas la hereditan respondecon, zorgi pri la bonfarto de la novaj generacioj. Tiucele ni starigu tian edukprogramon en niaj lernejoj, kiu akcentas la gravegan scion, pri la homo mem; biologie, psikologie kaj morale, tiel ke ĉiu infano disvolviĝu al racia kaj plensana estaĵo.

***

6. Ni kontrauas - senkompromise - la uzon de bestoj por eksperimentado, cele konstato de pridubindaj faktoj de la medicina scienco, per kauzigo de nemezureblaj turmentoj al senkulpaj bestoj. Se ni posedus la povon, ni tuj metuŝfinon al la misuzo de bestoj en la buĉejoj-laboratorioj.

7. Ni kredas je tiuj filosofioj kaj religioj kiuj predikas pri la unueco de l'vivo kaj universaleco de l'ekzistado senrigarde rasajn au religiajn diferencojn.

***

8. Ni strebas al pli vasta koncepto de la materia aspekto de ekzistado, kaj ni subtenus tiun socian ordon, en kiu nenia homa estaĵo, estu malsata, sen loĝejo kaj maldece vestita. la materiaj rimedoj de l'tero devas esti distribuataj en akordo kun la altaj principoj de l'homaro, se nia civilizacio konscius pri la hereditaj veroj, kiuj prezentas nian kredon en la tuthomara interfratiĝo. Niaj sociaj konceptoj postulas egalan ŝancon por ĉiuj kaj liberecon al la individuo je ĉiu tempo.

***

9. Ni kredas je la vegetara vivmodo, ĉar ĝi prezentas la plej bonan fundamenton por la fizika sano; ĝi proponas veran interrilaton inter la homa kaj la besta regno, evitante ekskluatadon kaj kruelecon; ĝi montras la vojon al mondharmonio por la realigita arto de kultura kajpaca kunvivado. Tiel, ke la spirita disvolviĝo fariĝu ebla, kaj helpu al la homoj atingi tiun altan nivelon de l'vivo kapabl transformj nian terglobon al loko de eterna beleco.

Esperantigis: Salom Zamir.

****

Noto. tiu ĉi "Principaro" estas propono, publikigita en "The American Vegetarian" antau kelkaj jaroj. Ni opinias ke la temo" fondo de universala vegetarh partio" meritas la konsideron de ĉiu konscia vegetarano, ĉiookaze, povus la supra "principaro" servi kiel bazo por deklaracio.(kun ŝangoj, au aldonoj - se necesus) de la tutmonda vegetara movado.
la temo devas - nepre - esti diskutota sur la vegetara mondkongreso, okazonta en Hanover (Germanujo) 20-28 augusto 1960.

Vera Amo forestas, kie bestbuĉejoj ekzistas. ne partoprenu krimagon, kauzata al senkulpaj estaĵoj.
Evitu viandaĵojn - fariĝu VEGETARANO!

Vegetaranoj! Unuiĝu, helpe la mondlinguo ESPERANTO!

TRA LA MONDO

Anglujo. Vegetara centro por nutradesplorado, estas fondita 1959 per reprezentantoj de naciaj kaj internaciaj vegetaraj sanec' organizaĵoj.
La celoj de ĉitiu centro estas:

a) Inauguri kaj subteni esploradon (en la centro) de manĝaĵoj kaj dietoj derivitaj el la vegetaĵa regno kun au sen la inkluzivo de ovoj kaj laktoproduktoj, por ebligi pli ekzaktan konstaton de la nutro - postuloj (por vegetaranoj), ol la viandmanĝaĵoj kiujn ili anstatuas.

b) Kooperadi kun aliaj kiuj strebas plibonigi la nutrokvaliton ke tiuj manĝaĵoj.

c) Subteni la disvolviĝon de novaj nutraĵoj vegetaĵaj per partopreno de lacentro - en eksperimentado.

d) Helpi la studadon de nutro - kaj sanec' problemoj en kiuj certaj manĝajoj ludas rolon.

e) Efektivigi la s. m. celojn sen iaj ekksperimentoj sur bestoj.

****

(Interesuloj kontaktu kun: Dr. Frank Wokes, Stanborough Scool, Garston, Watford, Herts, England. skribu angle)

La vegethranino Fero Barbara Mor, tramarŝis la distancon de 1600 kilometrojn de la norda al la suda parto de Anglujo. la marŝado dauris 21 tagojn, kaj pruvis la preferacon de la vegetara dieto. Nun Ŝi intencas novan entreprenon - tramarŝi; usonon, de marbordo al marbordo - distancon de 4800 k.m. Dro. B. Mor deklaris, ke per la dieto de freŝaj fruktoj kaj legomoj sole, la homo kapablas vivadi 150 jarojn.

"Vegetarano" organo de la Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio. Adreso: J. Dorn. Amirim, Merom Ha'galil, Israelo

****

U.S.S.R. En Gruzio estas fondita - lasttempe - instituto por esplorado de la longvivado. Ĉiuj personoj super 90 jaroj estas submetataj je speciala observado kaj ĉiuflanka esplorado. La nombro ampleksas 10194 personojn, el kiuj 3,000 loĝas en Tifliso.(ce la plimulto de la observitaj homoj, la sangpremado estas normala. La memoro, vidkapablo, aŭdado, same la dentaro estas en, bona stato, La plimulto de la registritaj personoj vivas en la montaro de Abhario kaj Suhumi. La plej maljuna homo de Abhazio estas la 120 jaraĝa Luka Saria, vivanta en kolĥozo (terkultura kooperativo).en vilaĝo Tagiloni. Li ne nur daŭrigas labori, sed partoprenas en ĉiuj kulturaj entreprenoj, En vilaĝo Medĝvriskoj (Gruzia regiono) vivas Ivan Koirikaŝvili, 125 jaraĝa, ankaŭ kolĥozano. Ĉiuj observitataj laboras en vilaĝaj mastrumoj. Ilia fundamenta nutraĵo estas: seka pano, freŝa lakto, johurto, legomoj kaj fruktoj.

Tradukis: Stojan Dimitrov.
(El la Bulgarlingva revuo "Zdrave" (Sano).

Indonezio. Sur la insulo Ĵavo vivadas ĉ. 55 milionoj da homoj, t.e. sur ĉiu kvadratkilometro loĝas 1700 personoj, Ne estas do loko por bovinoj kaj homoj kune. Mankas bovinlakto kaj la esploroj pruvis ke la manko de albumeno estas severa. Jam en la jaro 1952 oni intencis starigi fabrikejon cele produktado de soja-lakto kiu anstataŭigu la bovinlakton, Post privanko de diversaj ĝenoj oni starigis - en la jaro 1957,kun helpo ke U.N.O. kaj la internacia fondaĵo por infanhelpo - la fabrikejon kiu produktas ĉiutage ĉ. du kaj duono da tunoj (1 tuno-1016 kilogramoj) soja-lakton. Ĉitiu kvanto ne sufiĉas, car la loĝantaro eksatis ĉitiun trinkaĵon al kiu estas aldonata sezamo kaj ekstrakto de vanilo aŭ ĉokolado. Nun oni intencas pligrandigi la fabrikejon k kiu produktas nun kvanton de soja-lakto, egalan al la kvanto kiun havigas 1.500 da bovinoj.

Germanujo. Lasttempe oni enkondukis en Germanujo kaj Skandinavujo, novan specon de pano, bakita de la kutima faruno, aldone 2-10 procentoj da algoj-faruno, produktita de la maralgoj (markreskaĵoj). Jam antaŭ centoj da jaroj, eluzis la popoloj-loĝantaj ĉe la marbordoj-la maralgojn kiel nutraĵo, granda scienca esploro estis farita por trovi konvenain manierojn por la disvastigo de l'uzo de tiuĉi utila marnutraĵo.

La gernana scienculo Heinrich Minaŭ dediĉis multajn jarojn de sia vivo, por esplorado de tiu ĉi afero. Dum la jaroj 1920-30, sukcesis H. Minau produkti el la algoj nutraĵon, similan al la bestdevena albumeno; kaj en la jaro 1938, li starigis malgrandan fabrikejon, proksime Rik-Coik (Islando), kie li - per la unuafojo - bakis panon el algoj - faruno.

Reveninte Germanujon en la jaro 1939, H. Minau estis arestita kaj devigata restadi en koncentrejo, kie li renkontis kelkajn norvegajn malliberulojn, spertuloj pri la maralgoj. Post la finiĝo de la milito, H. Minau daŭrigis - kun siaj norvegaj kamaradoj - la s.m. esploradon, kiuj alportis kontentigajn rezultojn, kaj tiel fariĝis la unua homo en Eŭropo kiu produktis "panon el la Maro". La pano estas tre bongusta, kaj ne havas la spezifan odoron de malfreŝaj algoj, ĉar la faruno estas farita de freŝaj algoj kiuj kreskas ĉe la marbordoj de Norvegujo, en spezialaj "Bienoj".

La nova pano, nomata "Algenbrot" (Algoj-pano, Germane), entenas preskaŭ ĉiuj vitamenojn de A gis K, same ci entenas la gravajn mikroelementojn; Iodo, Brumo, fero k.a.,la disvendo de tiu ĉi pano estas facila, ĉar restas freŝa dum kelkaj semajnoj.

La algoj enhavas jenajnj mineralojn:

Iodo	- 16	%
Kalciumo	- 1.o5	%
Fosforo	- o,339	%
Fero	- o,37	%
Kupro	- o.ooo8	%
Potaso	- 11,15	%
Magnezo	- o,74o	%
Sodo	- 3,08	%
Kloro	- 13,07	%
Mangano	- o,oo15	%
Sulfuro	- 1,	%

Jod konsisto de nutraĵoj:

Lakto	- o,oo2	%
Tritik ĝermoj	- o,ol	%
Ovoj	- 0,ooo5	%
Migdaloj	- 7,	%
Fiĵoja (frukto)	- o,oo3	%

La kvanto de jodo, necsa por la homo estas potage- ĉ. loo mikrogramoj.

La veganismo estas la pura sensanga nutradmaniero, kiu ekskludas - krom la viandaĵojn - ankaŭ lakton kaj laktaĵojn, ovojn, mielon, kaj klopodas forigi el la uzado ledajn suojn. La organo de la veganistoj estas la kvaronjara revuo The Vegan (angle, vidu: paĝo 20).

Naturkuracado en Germanujo.

Germanujo ludis gravan rolon en la evoluo de la naturkuracado. De pasintaj jarcentoj, germanaj empiriuloj kaj diplomitaj kuracistoj aplikis tium sistemon gramdamplekse, verkis tutan librarom kaj fondis hospitalojn, sanatoriojn kaj aliajn medicinajn institutojn, kiujn oni kutimas konsideri kiel modelajn.

La subskribinto, naturkuracisto kun 26 jara sperto en Argetino, pasigis plurajn monatojn en Germanujo; travojaĝis la nordan, centran kaj sudan parton de la lando, ĉeestis naturkuracistan kongresom, vizitis malsanulejojn kaj interparolis kun multaj kolegoj.

Mi notos kelkajn el miaj observoj kaj impresoj.

Ĝenerale eblas diri, ke lau materiala vidpunkto la faritaĵo estas laudinda. Mi speciale mencios la naturkuracaosekcion de la Ĝenerala Hospitalo de Ochsenzoll, proksime al Hamburgo (pavilono 80 lita apartenanta al 2.200 lita ordinara malsanulejo pri kiu aperis artikolo verkita de B. Larsen en "Vegetarano", Jaro XXII, n-ro 2); la naturkuracadsekcion de la Urba Hospitalo de Kreuzberg, en Okcidenta Berlino, kun 90 litoj; la klinikon de fizio-kaj dietterapio en Buch, Orienta Berlino (pavilono 100 lita apartenanta al 1.500 lita ordinara malsanulejo); kaj la klinikon de la Hospitalo "Charite", kiu dependas de la Universitato Humboldt en Orienta Berlino. La du lastaj menciitaj klinikoj estas estrataj respektive de profesoro D-ro P. Vogler kaj docento D-ro H. Krauss, kiuj oficiale instruas naturkuracadon dum duonjaro al ĉiuj studentoj pri medicino ĉe la lastnomita universitato kiel devigan lernobjekton."

Tamen la terapia sistemo aplikata en tiuj malsanulejoj iom diferencas de tiu, kiun ni mem aplikas de antau multaj jaroj.

La dieto de la paciontoj estas ĉefe sed ne ekskluzive vegetara. Kelkfoje oni ankau donas fritaĵojn, ĉokoladon, k.t.p. Drogojn uzas la kuracistoj malmulte kaj nur tiam kiam, lau ilia opinio, ne sufiĉas la naturaj faktoroj de kuracado: dieto, hidroterapio kaj kinesiterapio, kiuj estas la preskau solaj de ili uzataj. Heliokaj aerterapio estas malmulte kaj ne sufiĉe uzataj; kelkloke (ekzemple en Berlin - Buch) pro manko de taugaj ejo. Fitoterapion kaj geoterapion oni preskau tute ne uzas. Psikoterapion, Hipnotterapion, k.t.p. ankau ne au tre malmulte.

Sanatoriojn mi vizitis multajn tra la tura lando. Ili estas ankorau malpli "ortodoksaj" ol la supremenciitaj kvar hospitaloj, kvankam ili nomiĝas ankau "naturkuracejoj".

ol la supremenciitaj kvar hospitaloj, kvankam ili nomiĝas ankau "naturkuracejoj".-Kelkaj el ili sin dediĉas speciale al fastado, al medicingimnastiko, k.t.p. Sed la granda plimulto uzas ĉefe la hidroterapion, sistemo kiu havas centmilojn da adeptoj en Germanujo, dank'al la laboro de Kneipp, Kuhne, Priesnitz kaj aliaj empiriuloj de la pasinta jarcento. La drogoj - homeopatiaj kaj alopatiaj - estas tie ankau uzataj grandamalekse.

Mi ne parolu pri la kuracpraktikistoj, kiuj ne posedas universitatan diplomon, sed tamen estas rajtigitaj laulege kuraci. Ili uzas preskau ekskluzive la homoopation kaj konkurencas kun la kuracistoj.

En Germanujo - ne nur en hospitaloj kaj sanatorioj - estas eble sin submeti al hidroterapio. Ankau en hoteloj kaj aliaj specialaj domoj ekzistas instalaĵoj pli malpli kompletaj por ricevi diversajn hidroterapiajn aplikojn, ĉefe lau la sistemo de pastro Kneipp.

Tiel nomataj naturkuracisto (Naturarzt), Kneipp - kuracisto (Kneipparzt) au bankuracisto (Badearzt) ordinare preskribas la bezonatajn aplikojn, kiujn la malsanulo ricevas de la banisto (Bademeister), en tiaj domoj.

La samo okazas en Bad Wörishofen, iama agadcentro de pastro Kneipp, en Bavarujo, kaj de tiam Mekko de malsanuloj, kiuj tien alfluas de ĉiuj anguloj de Germanujo kaj de eksterlando. La kuracistoj en Wörishofen, kiuj preskribas la banojn, estas veraj mastroj de tiu mondfama banloko.

D-ro Jaime Scolnik.

Brazilio. En Veadeiros (Stato Goias) estas fondita - lasttempe - Esperantista Vegetarana Kolonio, nomata "Bona Espero." Ĝi situas, je la distanco de 240 kilometrojn de Brasilia, la nova ĉefurbo de la lando.

La fondintoj invitas la Esperantistojn - Vegetaranojn de la tuta mondo, al kunlaboro, *)

Adreso: Sekretario de "bona Espero", Mansao, Veadeiras
Goias, Brasil.

Israelo. La vegetara kolonio Amirim, fondita fine 1958 (Vidu "Vegetarano, n-ro 10, 1959.) faris rimarkindan progreson. Oni finas la istaligon de la elektrolumo en la domoj. Dank' al la "Rondo de Naturamikoj" en Haifa, ekfuncios, post nelonge la gastejo. Ni atendas multajn gastojn ĉijare. I. D.

Ni ne malŝatu la terpomon!

Multaj kredas ke manĝado de terpomoj povas estigi "terpomventron", do malutilas la modan sveltan linion. Aliflanke, laŭ la vulgara opinio, ĝi liveras nur malmulte da "forto", kiun ja donas precipe la viando.

Nu, estas vero ke la nutra valoro tre malpliiĝas, se oni kuiras la senŝeligitajn tuberojn en multe da akvo kaj forverŝas kun tiu ĉi la vitalŝtofojn kaj mikromineralojn. Ilin la abunde aldonita salo (natria klorido) kompreneble ne povas anstataŭi. Ni kuiru do la terpomojn en la ŝelo, pli bone per vaporo en speciala poto. Tiel preparite ili konservas grandparte la nutrajn kaj kuracajn valorojn, antaŭ ĉio la gravajn vitaminojn A, B1, B2 kaj C.

Oni faris antaŭ nelonge eksperimenton. 309 tagojn oni nutris homon nur per terpomoj kun plantolea margarino. Dum tiu tempo li laboris malfacile kiel kampisto. Ĉiutage oni donis al li ĝis 4 kg da terpomoj. Kvankam li konsumis abunde kaj ekskluzive terpomojn kun margarino li ne ricevis "terpomventron". Ankaŭ lia farto kaj laborpovo neniel malboniĝis. Pliaj provoj je aliaj personoj similе rezultis. En la defenda lukto de Irlando kontraŭ Anglujo nur la terpomo savis la Irlandanojn de plena ekstermado, kaj kiam en la jaroj 1846 - 49 la terpomputrado neniigis tiun lastan nutraĵon, pli ol unu milion mortis de malsato kaj plia miliono formigris Amerikon.

Efektive la nutra valoro de la terpomo superas tiun de multaj aliaj manĝaĵoj. Ekz. terpompure (-kaĉo) liveras pli da kalorioj ol bovidaĵo, malgrasa bovaĵo aŭ eglefino.

Plej valora estas la k r u d a terpomo. Ĝi entenas alkalojn, kiuj kuracas superacidecon de la stomako. (La kutima rimedo: ĥemie senakrigi la acidon per natrio-bikarbonata, estas nenatura kaj fine kontraŭsana.) Plej efika estas la suko, precipe tiu de ruĝaj aŭ bluaj terpomoj. Oni povas ĝin spici per suko el fruktoj aŭ citrono. Regule ada trinko de la suko stimulas la funkcion de hepato kaj galo, mildigas artriton, isĥian kaj artikajn dolorojn, reumatalgion kaj arterian sklerozon. La krudan kaĉon oni povas miksi kun raspitaj aŭ muelitaj nuksoj aŭ araĥidoj.

Josef Sommer

I.N. Krestanov

KION SIGNIFAS KRUDMANĜADO

Multaj konataj kuracistoj, kiuj plurajn jarojn okupiĝis pri la kuracado per kruda vegetaĵa nutraĵo, diras, ke la fajro detruas la vitamenojn kaj influas la alkaliajn salojn en la nutraĵoj. Tial kian sencon havas ties kuirado kaj bakado? Ni prenu ilin tiel, kiel donas ilin al ni la patrino-naturo! Tio-ĉi estas la naturkonforma maniero de nutrado. Neniu besto kuiras sian nutraĵon, sed ankaŭ neniu besto malsanas tiel multe kiel la kultura homo. Sole li flankeniĝis de la naturaj leĝoj. Sed tial ja li plej multe pagas per sia sano kaj vivo.

La homo estas sklavo de kutimoj kaj gustoj. Kiu nuntempe ne aŭdis, ke alkoholo kaj tabako estas detruantoj de l'vivo, kaj tamen milionoj da homoj drinkas kaj fumas kaj tiel mallongigas sian vivon. Same estas ankaŭ pri la nutraĵo. Multaj jam komprenas, ke la viando ne estas nutraĵo por la homo, sed tamen fermas la okulojn antaŭ la faktoj, imitante siajn avojn. Ni devas, tamen, iri antaŭen, ne fermante la okulojn antaŭ la lumo, restante blindaj sklavoj de l'kutimo. Ni revenu, iom post iom, al la naturkonforma vivo, se ni volos ĝui sanan kaj longan vivon. La krudmanĝado devas forigi, paŝon post paŝo, la nuntempan kuirarton.

La krudmanĝantoj neas la viandon de bestoj, birdoj kaj fiŝoj kiel nutraĵon, ĉar ili konsideras ĝin malutilaj; ili rifuzas ankaŭ vinon, vinagron, sukeron, salon kaj pipraĵojn. La krudmanĝado havas jenajn tri celojn: antaŭrigardan, sanigan kaj kuracigan. Ĝi estas laŭnatura por la homo, tial ke la tuta digesta kanalo, de la dentoj ĝis la fino de la rektumo, anatomie kaj fiziologie estas konstruita por la digesto de l'fruktoj, kiel ĉe ĉiuj fruktomanĝantaj bestoj. La naturo estas preparinta por li la plej subtilajn nutraĵojn - la fruktojn de la diversaj plantoj.

La trapaso de la nutraĵo trans la fajro ne estas akiraĵo de la kulturo, sed kutimo disvastigata, dank'al la eltrovo de la fajro. Nuntempe la krudmanĝado ree gajnas pli kaj pli da adeptojn, ĉar bazita sur sciencaj faktoj.

La instruo pri la krudmanĝado estas nuntempe aprobata de multaj konataj scienculoj: kuracistoj, fiziologoj, ĥemiistoj, agronomoj kaj dietistoj kiuj opinias plej favore pri ĝi: Brauchle, Oswald, Malten, Rubner, Kasner, Bircher-Benner kaj multaj aliaj. De la lasta ni citu: "Homoj, kiuj nutras sin nur per fruktoj, radikoj, nuksoj, grajnoj kaj legomoj, kaj rifuzas ĉian

nutraĵon preparitan sur fajro, tiuj ĝuas sendifektan sanon kaj plenan laborkapablon".

Por kompreni la preparadom de bongustaj kaj nutraj manĝaĵoj, plej bone estas observi la infanojn. Ni konstatos, ke ili tre ŝatas la krudajn reĝkojn, ke ili manĝas kun plezuro fruktojn, preferas, volonte manĝas la nuksojn kaj kernojn de ĉiuj selhavaj fruktoj, precipe maĉas ilin kun sukaj fruktoj, tamen ili tute instinkte evitas ĉiun kombinaĵon de sukohavaj fruktoj kaj legomoj. Ili manĝas plezure la grenon, kiam ĝi estas ankorau mola en la spiko au estas preparita por maĉado per moligado, ili manĝas kun plezuro kaj apetito freŝan grenan "Kvakeron" en kombino kun freŝaj fruktoj. El tiuj indikoj estas klare kiel devas okazi la elektado de la nutraĵoj.

Alifoje mi donos kelkajn rekomendindajn kaj intindajn simplajn kombinajojn. Mi ankau rakontos mallonge, kiel mi mem nur dank' al fastado kaj krudmangado - kaj tute me al apotekaj medikamentoj, kiuj pruvigis tute neefikaj - preskau finfuracis miajn malsanojn, kiuj povas esti kolektitaj sub unusola signanto - TOKSEMIO (sangvenenigo).

Ivan H. Krestanoff
(Sofia, Bulgarujo)

****

Nutrad' problemoj. Salom Zamir.

La subaj esencaj rimarkoj estas intencitaj doni - parte - respondon al la demandoj de s-ano Fr. D. en "Vegetarano" n-ro 10, 1959 (paĝo 15).

Legomoj kiel nutraĵoj vitalaj ne-koncentrigitaj estas preferindaj en kruda stato, sed se oni kuiras ilin, la kuirado devas esti sur moderа fajro, dum mallonga tempo, en poto ne - aluminia kaj sole en akvo au vaporo.

Graso estas pli longe kaj pli malfacile digestata ol aliaj koncentritaj manĝaĵoj, kiel ĉi lastaj ĝi estas preferinda kun sukecaj - verdaj legomoj, kaj ankau kun amelajoj. La mikslegoj de la nutrajoj havas tre gravan signifon por tiuj kiuj deziras eviti malsanecan au degeneran staton. La plej gravaj el ili estas:

- Ne manĝu ion acidan kun amelajo.
- " " proteinaĵon kun amelaĵo.
- " " " kun alispecan proteinaĵon.
- " " acidan manĝon kun dolĉan.
- " " ian koncentritan manĝaĵon kun freŝaj fruktoj.

Evitu kiom eble panon, ju malpli des pli bone!

D-ro Adam Noah Braon

Je la 2-a de Marto forpasis en Jerusalemo, la Prezidanto de la Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio, D-ro A.N. Braon en aĝo de 68 jaroj. D-ro B. estis dum multaj jaroj , rektoro en la Jerusalema Universitato kaj veterano en la instituto por esploro kaj studado de la orientaj sciencoj, ce la t.n. Universitato.

D-ro B. intencis starigi seminarion por studado de la religioj kaj revis pri internacia kolonio de vegetaranoj - kredemuloj starigota apud Jerusalemo. Honoron al lia memoro!

J.D.

Diversaĵoj

- Legantoj de V-ano, kiuj intencas partopreni la vegetaran mondkontreson okazonta en Hannover, je la 20-28 Augusto 1960, Bonvolu kontakti frue kun la U.E.A. delegito S-ro T.W. Teich, (Postfach 121, Muenchen-Gladbach, Rejnland, Germanujo), cele aranĝo de specialaj kunsidoj de esperantistoj - Vegetaranoj.
- Se vi ankorau ne pagis por V-ano, Bv. ne prokrasti,kaj sendu al la eldonanto la pagon per resp. kuponoj. Kie resp. kup. ne estas atingeblaj, eblas rekompenci per legomsemoj, precipe de selerio. - pro manko de loko, ni presigos la liston "kvitancoj " (enpagoj por V-ano) en la sekvonta n-ro.
- La apero de "Vegetarana karavano" estas prokrastita gis Junio.
- Al miaj gekorespondantoj. Pro tro okupado ne ĉiuj ricavis ĝis nun respondon. Mi petas paciencon kaj vian indulgon.

La eldonanto,

Anoncoj

Herb-teon, por kiu ajn malsano, sendos recepton Inĝ. B. Molnar, Naprstkova 9, Praha 1 Ĉehoslovakio. Aldonu 2 resp.kup.

Vegetaraj kaj naturistaj revuoj

1) The British vegetarian, eldonas: The London Vegetarian Society, 53 Marloes Road, Kensington, London, W.8 England.
2) The Vegan, Jarabeno: 5/- Anglaj silingoj Atingebla ce: Mrs. Muriel Drake 35, Tweedy Rd. Bromley, Kent, England.
3) Dr. Shelton's- Hygienic Review - , monata revuo. Jarabono: 2 Dolaroj (au egalvaloro). Adreso: Dr. H. M. Shelton. P.O. Box 1277. - San Antonio Texas. U.S.A.

* * * * * * * *

(Daŭrigo en la sekvonta n-ro).

Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio . Fondita 1955.
Fendinto: N. B. Havkin (1874-1957).
Prezidanto: (Vakas)

Landaj sekretarioj:

Bulgarujo - Akademiano J. H. Krestanov. 6 Septemvri 2 Sofia.
Ĉehoslovakio - Inĝ. B. Molnar. Naprstkova 9, Praha 1.
Germanujo - U. E. A. Delegito, S-ro T. W. Teich, Moenchengladbach (Nordrheim)Postfach 121 (Europa Servcentro de T.E.V.A.)
Israelo - S-ano J. Dorn. Vegetara kolonio Amirim. Merom Ha'Galil.
Polŭjo-S. Bogdanovicz, Wisla 35. Pow. Cieszyn.
Kunlaboranto-M. Lubecki, Okreg 2. M 45 Warszawa

Noto: Ĉiuj sekretarioj estas provizoraj, aprobotaj aŭ anstataŭigotaj sur la vegetara mondkongreso okazonta en Hannover (Germanujo) 20-28 Augusto 1960.

****

Disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj instrui la moralan kaj naturan vivtenadon vegetaran inter Esperantistoj.

****

Fondi koloniojn de esperantistoj kaj vegetaranoj kun apliko de konvenaj industrioj.

****

Kuraĝigi la fondigon de tiaj asocioj en diversaj landoj kaj organizi ilin en unu tutmonda asocio.

****

Membroj de la asocio, estas esperantistoj aŭ vegetaranoj aŭ ambaŭ samtempe, viroj kaj virinoj - sen diferenco de nacieco kaj politika vivkoncepto, ekde la ago de 17 jaroj kiuj troviĝis en unu de la du movadoj almenaŭ unu jaro.

(El la Statuoj de Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio) T.E.V.A

Membrokotizo al T.E.V.A.: laŭplaĉo, minimumo-4 respondkup. Registado kaj pago, al la U.E.A. delegito S-ro T.W.Teich.

Vegetaranoj ! unuiĉu helpe la Mondlingvo Esperanto.
Aliĝu al T. E. V. A.

"Vegetarano". Vegetara revuo kvaronjara, multobligita en Amirim, Merom- Hagalil- Israelo. Eldonas kaj redaktas: J. Dorn. Abonkotizo: 4 sinsekvaj n-roj-6 r.k.-1 ekz.-2 r.kupono